

## 第54回：『家庭でもできる運動遊び』

### 鼻・耳つまみ (コーディネーショントレーニング)

- ①スタートポジションは右手で鼻、左手で右耳をつまむ
  - ②合図に合わせて、手を入れ替えて、左手で鼻、右手で左耳をつまむ
  - ③合図に合わせて、手を叩いてから入れ替える
- POINT 素早くシャッと入れ替える  
.....

### いないいないば〜

プレイリーダーの掛け声に合わせた動きをする

A 座って B 立って

- 「いないいない」で、手で顔を隠す
- 「ば〜」…手をパッと開く
- 「び〜む」…両手を前に上げて揺らす
- 「ぶ〜」…豚の鼻
- 「べ〜」…あっかんべー
- 「ぼ〜」…ぼーとする
- 「ばけもの〜」…捕まらないように逃げる

POINT 動きのアレンジ可能  
.....  
子どもたちにアイディアを出してもらおう



### だるまん シリーズ

- ・通常「だるまさんがころんだ」：
  - ①鬼は「だるまさんがころんだ」と言って振り返る
  - ②鬼が後ろを向いている間だけ動いて、鬼に近づく
  - ③鬼は振り返ったときに動いている人を捕まえられる
  - ④鬼にタッチしたら、10秒数える間に逃げる
  - ⑤10歩のうちにタッチできたら、鬼を交代する

- ・「だるまさんがねころんだ」：  
通常ルールを一部変更  
→鬼は「だるまさんがねころんだ」と言って振り返る  
→鬼が振り返ったときは寝転んで止まる



- ・「だるまさんのおたから」：  
A 立って B あざらし歩き
  - ①鬼は目隠しをし「だるまさんのおたから」と言う
  - ②みんなは鬼が掛け声を言っている間に動いて、宝に近づき、左右どちらかに移動する
  - ③鬼は右か左を選んで「ハッ！」とビームを発射し、ビームを発射した方向にいる人を倒せる
  - ④宝をとれたらみんなの勝ち、全滅できたら鬼の勝ち



### POINT

.....  
動きの組み合わせ → ①より②のほうが難しい

- ①〜してから、〜する
- ②〜しながら、〜する

## ピヨピヨちゃん

リズムに合わせて色々な動きを取り入れる

親 「ピヨピヨちゃん♪」

みんな「なんですか♪」

親 「こんなこと こんなこと できるかな♪」

みんな「こんなこと こんなこと できますよ♪」

POINT 親を交代しながら、1人1人オリジナルの動き



を紹介しよう

## あっち向いて ほしい

「あっち向いて × 3」左右に跳ねながら

「ほしい」親の動きを見て動く → 4方向（上下左右）

A 親の動きをまねする

B 親の動きの逆の動きをする（上だったら下）



## ウォーキングアラカルト

A ぎりぎりでかわす

B スキップ

C 宇宙人歩き（1歩進む間に手を2回振る）

D ふわふわ歩き

E ふわふわ歩き → ぎりぎり「シュッ」とかわす

F しゃかしゃか歩き → ぎりぎり「ふわっ」とかわす



## 四角 UFO

導入：8呼間のリズムで歩き、「7・8」のときにその場で足踏みをする

①4人でひし形に並んで立ち、先頭に立った人が操縦役になる。

②8呼間目で操縦士の指した方向を向いて歩く。

③歩いている方向の先頭の人が操縦士になる。歩く向きが変わるたびに操縦士が交代する。

POINT 仲間とタイミングを合わせた動きを引き出す



## アルプス一万尺じゃんけん

ペアをつくり、リズムに合わせて行なう体じゃんけん

①「アルプスイちまんじゃく♪」前に進んでハイタッチ

②「こやりのうえで♪」後ろに進む

③「アルペンおどりを…じゃんけんぽん！」前に進んで体じゃんけんをする

④「ランララ ラララ♪ ランララ ラララ♪」

じゃんけんに負けた人は勝った人の周りをスキップ  
あいこの場合は両手をつなぎ回りながらスキップ

⑤「ランラララ ララララ♪ ラララララ♪」

新しい友達を見つけて、繰り返す



## ひっこぬきじゃんけん

①ペアをつくり、向かい合って右手を前に出し、ぎりぎり触れない程度に合わせる

②じゃんけんをして、勝ったらつかむ  
負けた人はつかまれないように引く

POINT 利き手と反対の手でじゃんけんしてみよう



## 2人でぐるっと

Aパーで Bグーで C人差し指で

①ペアをつくり、向かい合って手（指）を合わせる

②目をつぶり、8呼間で元の位置に戻るようにお互いに1回転する

③ペアで両方の手（指）をタッチできたら成功



## つつん

①ペアをつくり、1人が四つつん這いになる

②右手と左足を真っすぐ伸ばす

③もう1人が相手の左肩の辺りをつんつんする

④倒れないように力を入れる

POINT 身体の内側にグッと力を入れる

## ぐらぐら

①ペアをつくり、1人が体操座りをする

②もう1人が相手を押して倒そうとする

③倒れないように力を入れる

POINT 色々な方向から押してあげよう



## 俄返し

Aうつ伏せ B仰向け

①ペアをつくり、1人がうつ伏せ（仰向け）になる

②もう1人がひっくり返そうとする

③10秒間ひっくり返されないように耐える

POINT 床面に体の全体重をのせて踏ん張る



## 糸まきまき

「いとまきまき いとまきまき♪（両手をつないで回る）」

「ひいて ひいて♪（引っ張り合う）」

## 「トントントン♪ (ジャンプ)」

「でーきた できた 頑張る準備ができた♪」

A 引っ張りっこ：右手をつなぎ、引っ張り合って相手を  
先に動かしたら勝ち

B お尻タッチ：先にお尻にタッチできたら勝ち

C 膝タッチ：右手をつなぎ、左手で先に相手の膝にタッ  
チで来たら勝ち

POINT 手をつないで勝負するときは、お互いの手首  
を  
しっかり握ろう



## 歩き鬼ごっこ

- ① 鬼は腰に手を当てる
- ② 鬼も逃げる人も5歩ずつ前にだけ進め、5歩目に方向  
を変えることができる
- ③ 5歩歩いた時点で、タッチできれば鬼が増やせる
- ④ 逃げ切った人の勝ち

POINT 相手の動きを見て、判断する、



## ピンポン玉キャッチ

A ひとりで B ペアで

C 背後から投げてもらってキャッチ

- ① ピンポン玉とプラスチックコップを準備する
- ② ピンポン玉をバウンドさせてプラスチックコップで

キャッチする

③ バウンドがなくなるまで何回でもチャレンジ OK

POINT 利き手と反対の手でキャッチしてみよう

POINT 背後から投げる時は声をたくさんかけよう  
(見えないからこそコミュニケーションが重要)



POINT

やわらかくキャッチする

ボールの距離感：定位能力

細かい力の使い方：連結能力

## きゅうりの塩もみ

- ① ペアをつくり、1人が寝そべる
- ② 「ごしごし」きゅうりを洗います
- ③ 「もみもみ」塩をもみこみます
- ④ 「包丁トントン」包丁で切ります
- ⑤ 「パクパク」美味しく頂きます
- ⑥ 「ふきふき」お皿をきれいにふきます
- ⑦ ごちそうさまでした♪ 終わったら交代

POINT 親子でやればスキンシップにもつながる

